

Двигательная активность, здоровье и развитие ребенка

Прыжки



Соревнования по бегу «Колобок»

Подготовила: инструктор по физической культуре
Самарина Светлана Анатольевна

санПин от 22 июля 2010 г, положение 13.2.

- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.
- Объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организационных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы.
- Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Соревнования по бегу «Колобок»



Двигательная активность:

- Количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования
- Биологическая потребность растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым
- Способствует развитию всех систем организма

Соревнования по
среди мальчиков



Влияние ДА на общее развитие и формирование личности ребёнка:

- Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская)
- Положительно влияет на развитие речи (М. Кольцова)
- Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость и разумная осторожность



Взаимодействие со школой

Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье детей:

- Происходит перестройка функциональных структур организма
- Снижаются показатели жизненной ёмкости легких
- Повышается масса тела
- В два раза увеличивается заболеваемость
- Формируется малоподвижный образ жизни



Интенсивность движений зависит от ряда факторов:

- возраста
- пола ребёнка
- времени суток
- времени года



- индивидуальных особенностей детей
- условий, в которых растёт ребёнок

Игры с водой

По уровню подвижности выделяют три группы детей:

- дети средней
- высокой
- малой подвижности



Игра высокой подвижности «Друзья»

Дети средней подвижности характеризуются:

- ровным и спокойным поведением
- умеренной подвижностью в течение дня
- самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность



Полоролевое физическое воспитание

Дети чрезмерно высокой подвижности характеризуются:

- Неуравновешенным поведением
- Плохой регуляцией своей двигательной деятельности
- Быстрой утомляемостью
- Движения носят суетливый характер

Двигательные задания
по разметкам



Дети малой подвижности характеризуются:

- Пассивностью поведения
- Низким уровнем развития движений
- Низким уровнем развития ловкости и выносливости
- Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности

Самомассаж



В работе соблюдены следующие принципы организации двигательного режима детей:

Принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип комплектности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

Принцип активности, сознательности - участие в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип адресованности и преемственности –
поддерживание связи между
возрастными категориями,
учет состояния здоровья.

- **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение помощи и поддержки.



Перетягивание каната



**Умывание
прохладной водой**

Создание условий для двигательной активности:

- предоставить пространство для движений
- подобрать пособия и показать, как можно их использовать
- действовать вместе с детьми, являясь образцом для подражания



Подвижная игра «Парашют»

Организационные формы двигательной деятельности:

- Утренняя гимнастика
- физкультминутки
- физкультурные паузы
- Физкультурные занятия в зале
- Музыкальные занятия
- Физкультурные занятия на прогулке
- Обучение плаванию
- Подвижные игры на прогулке утром
- Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, футбол, баскетбол, волейбол).
- Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам).
- Бодрящая гимнастика.
- Подвижные игры на прогулке вечером
- Дальние прогулки
- День здоровья
- Спортивный праздник.
- Физкультурный досуг.